

Macarrão Vermicelli



Curiosidade:

Vermicelli significa "pequenos vermes" em latim. Deixe as crianças animadas para cozinhar criando nomes divertidos para as receitas juntos!

O que é o macarrão vermicelli?

É um tipo de macarrão comum no Sudeste Asiático feito de farinha de arroz e água. Ele é fino e têm um sabor neutro, o que lhe permite absorver o sabor de quaisquer temperos ou molhos em uma receita.

Como usar o macarrão vermicelli:

- Adicione como base em sopas ou refogados
- Coma frio adicionando em saladas ou dentro de rolinhos primavera frescos
- Frite o macarrão vermicelli cru até ficar crocante e use como guarnição para saladas, sopas e pratos principais

★ **Macarrão Vermicelli é ótimo para ter à mão porque pode ser usado em uma variedade de pratos frios e quentes.**

Macarrão Vermicelli



Curiosidade:

Vermicelli significa "pequenos vermes" em latim. Deixe as crianças animadas para cozinhar criando nomes divertidos para as receitas juntos!

O que é o macarrão vermicelli?

É um tipo de macarrão comum no Sudeste Asiático feito de farinha de arroz e água. Ele é fino e têm um sabor neutro, o que lhe permite absorver o sabor de quaisquer temperos ou molhos em uma receita.

Como usar o macarrão vermicelli:

- Adicione como base em sopas ou refogados
- Coma frio adicionando em saladas ou dentro de rolinhos primavera frescos
- Frite o macarrão vermicelli cru até ficar crocante e use como guarnição para saladas, sopas e pratos principais

★ **Macarrão Vermicelli é ótimo para ter à mão porque pode ser usado em uma variedade de pratos frios e quentes.**

Vermicelli de Uma Panela

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 2 xícaras

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Ingredientes

- ¼ xícara azeite de oliva
- 4 dentes de alho
- 1 cebola branca, picada finamente
- 1 repolho grande, em fatias finas
- 3 cenouras grandes, em palitos
- 1 caixa (7 onças) macarrão vermicelli
- 1 colher de sopa amido de milho + 2 colheres de sopa de água fria
- 5 colheres de sopa molho de soja com baixo teor de sódio
- 1 colher de sopa vinagre de arroz
- 7 onças caldo de galinha com baixo teor de sódio
- ½ xícara de coentro

Instruções

1. Adicione azeite de oliva a uma panela. Deixe o óleo esquentar e adicione alho por 1 minuto.
2. Adicione cebola, repolho e cenoura e cozinhe até amolecer, uns 7 minutos. Adicione sal e pimenta.
3. Coloque o macarrão em uma tigela com água fervente, cubra com uma tampa/prato e deixe descansar por 2 a 4 minutos.
4. Misture 1 colher de sopa de amido de milho e 2 colheres de sopa de água fria para fazer uma pasta. Em seguida, misture o molho de soja, o vinagre de arroz, o caldo de galinha com a pasta de amido de milho em uma tigela.
5. Adicione o molho e o macarrão escorrido à panela e mexa. Continue cozinhando até o molho engrossar, cerca de 2 minutos.
6. Retire do fogo, cubra com coentro e sirva.



Esta receita foi adaptada do beatthebudget.com

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(309g)
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 80mg	6%
Iron 1.4mg	8%
Potassium 470mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Este material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar do USDA – SNAP. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

Vermicelli de Uma Panela

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: 2 xícaras

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 15 minutos

Ingredientes

- ¼ xícara azeite de oliva
- 4 dentes de alho
- 1 cebola branca, picada finamente
- 1 repolho grande, em fatias finas
- 3 cenouras grandes, em palitos
- 1 caixa (7 onças) macarrão vermicelli
- 1 colher de sopa amido de milho + 2 colheres de sopa de água fria
- 5 colheres de sopa molho de soja com baixo teor de sódio
- 1 colher de sopa vinagre de arroz
- 7 onças caldo de galinha com baixo teor de sódio
- ½ xícara de coentro

Instruções

1. Adicione azeite de oliva a uma panela. Deixe o óleo esquentar e adicione alho por 1 minuto.
2. Adicione cebola, repolho e cenoura e cozinhe até amolecer, uns 7 minutos. Adicione sal e pimenta.
3. Coloque o macarrão em uma tigela com água fervente, cubra com uma tampa/prato e deixe descansar por 2 a 4 minutos.
4. Misture 1 colher de sopa de amido de milho e 2 colheres de sopa de água fria para fazer uma pasta. Em seguida, misture o molho de soja, o vinagre de arroz, o caldo de galinha com a pasta de amido de milho em uma tigela.
5. Adicione o molho e o macarrão escorrido à panela e mexa. Continue cozinhando até o molho engrossar, cerca de 2 minutos.
6. Retire do fogo, cubra com coentro e sirva.



Esta receita foi adaptada do beatthebudget.com

Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	(309g)
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 80mg	6%
Iron 1.4mg	8%
Potassium 470mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Este material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar do USDA – SNAP. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.